

# Yoga, méditation, marche afghane



Maryline Berthelot  
Tel : 06 15 82 01 07  
maryline.berthelot@outlook.fr  
www.marylineberthelot.com



Avec  
Maryline BERTHELOT  
Professeure de Hatha-Yoga,  
diplômée de l'école du soleil d'or  
et en formation continue auprès  
de Boris Tatsky

## Objectifs

- **Approfondir la pratique corporelle** avec le yoga et la connaissance de soi par la méditation.
- **Vivre une expérience concrète** de rencontre avec soi-même et avec la nature en silence par la marche afghane, avec le yoga et la méditation.
- **Découvrir la marche afghane**, et trouver son propre rythme pour marcher longtemps sans s'essouffler.

## Contenu de la formation

**Le thème du stage est la connaissance du Souffle.**

C'est à travers ces 3 pratiques que nous nous relierons au Souffle dans le geste ou dans l'immobilité.

## Programme

Chaque journée sera organisée en rythme :

- Une séance matinale de Hatha Yoga
- Une marche afghane ou « yoga de la marche » de 2 h
- Restauration et pause
- Une séance de yoga et méditation dans l'après-midi de 2 h

## Infos pratiques

Cette formation se déroulera en Toscane, à Camaldoli dans un lieu spirituel entourée d'une nature préservée, la forêt du Casentino. Les marches se dérouleront dans ces montagnes dépaysantes et ressourçantes, en silence pour un retour à l'essentiel. La pratique du Yoga et de la méditation se dérouleront dans une salle avec vue sur les montagnes.



## Matériel à prévoir

Sac à dos, gourde, matériel pour s'asseoir au sol, chaussures de marche et chapeau. Tenue souple pour le Yoga, tapis, Zafu.

## Durée du stage

**Du 13 avril 2024 à 15 h au jeudi 18 avril 2024 à 12 h**

Le nombre de participants étant limité, les inscriptions seront prises en compte par ordre d'arrivée.

## Coût de la formation

Frais pédagogique de 500 € avec un acompte de 150 € à l'inscription. Un covoiturage depuis Florence pourra être organisé.

## Hébergement

Pension complète à l'Oasi Divin Maestro, Via montanino, 11 52010 Camaldoli (AR) oasidm@gmail.com

65 € pour une chambre seule

60 € pour une chambre double

## Bulletin d'inscription

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Tél : .....

e-mail : .....

S'inscrit au stage du 13 au 18 avril 2024 et réserve :

Chambre seule

Chambre à deux

Et verse 150 € d'acompte à l'ordre de Mme Berthelot

A envoyer à Maryline Berthelot

1, rue de Gometz - Bâtiment 5 - 91440 Bures-sur-Yvette